

令和2年度第4期

からだづくり健康教室

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。
身体を動かしてスッキリ爽快！！

令和3年1月5日～3月24日

- ◎A コース 毎週火曜日 10:00～11:30 全10回
- ◎B コース 毎週水曜日 15:30～17:00 全11回

- 場所 塩尻市ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール
- 対象 市内在住で医師より運動制限の指示が出ておらず、ふれあいセンター東部までご自身で来られる方。
- 講師 Aコース:健康運動指導士 上原 拓斗 氏
Bコース:健康運動指導士 永井 肇 氏
- 参加費 無料
- 持ち物・服装 上履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装
- 募集定員 各コース10名 (先着順、新規の方優先)
- 申込方法 窓口、電話、FAX、郵送でお申し込みください。
- 申込期間 12月1日(火)～12月15日(火) ※郵送の場合必着
(新規の方が10名になった場合は締め切らせていただきます)

参加された方の声

- ☆運動の習慣化ができました。
- ☆家で出来る運動やストレッチも教えてもらえるので嬉しい。
- ☆楽しい時間であつという間に時間が過ぎます。
- ☆体が軽くなりました。



◎お問い合わせ・お申し込み
塩尻市ふれあいセンター東部
〒399-0728 塩尻市大字峰原173-1
電話 0263-87-2931
FAX 0263-87-2932